

בטחון עצמי חיובי ויציב

מגיש לך להאמין בעצמך!

בהנחיית **אודליה מימון** (MA) מנהלת המרכז, ומחברת הספר "אוצרות פנימיים" - מודעות עצמית יהודית.

דף תרגול אישי | מפגש שביעי לאהוב את עצמי



במחשבה:

קבעו זמן ביום שבו אתם חושבים על עצמכם מחשבות חיוביות. מחשבות של הבנה, של רוח, של עין טובה. תרפו מהמחשבות השליליות, ותכניסו לתוכם מחשבות של אהבה. ניתן לעשות זאת על ידי הרפיה ודמיון מודרך. הרגל זה יפתח את הלב שלכם, ויקרב אתכם לעצמכם.

אהבה -
היא תוארת
הנתינה

בדיבור:

לדיבור יש כוח השפעה עוצמתי על הנפש ועל הדימוי העצמי. א- סור מרע: הימנעו מלקרוא לעצמכם בשמות גנאי, במילים שליליות ובחוסר אמון. ב- עשה טוב: מצאו לעצמכם שם חיבה והשתמשו בו כאשר אתם מדברים לעצמכם. כמו כן התרגלו לדבר עם עצמכם דברי עידוד, אמון ועין טובה. ממש כמו שהייתם רוצים שהאחרים יאמרו לכם.

במעשה:

רשמו לעצמכם חמישה דברים שעושים לכם טוב. דאגו לפנות לכך מקום, ולהעניק אותם לעצמכם. כמו כן מצאו את הזמן לפנק את עצמכם מדי יום, אפילו בדברים קטנים ופשוטים. עם זאת, חשוב מאוד כי תעשו זאת מתוך כוונה פנימית של נתינה והענקה אהבה כלפי עצמכם.



רשמו לעצמכם מכתב, מכתב של אהבה. מכתב שבו תדברו על עצמכם ברוך, בחום, ובאהבה. תתארו את המעלות והרצונות הטובים. מכתב אישי ממכם אליכם. מכתב מתוך לב אהוב.

מכתב

תחושת האהבה הינה צורך בסיסי ואנושי לכל אדם. החל מתינוק קטן, עד אדם בן 120 שנה, כולנו זקוקים לחוש אהבה. "ואהבת לרעך כמוך", זהו כלל גדול בתורה. ובכדי לזכות לאהוב את חברנו, אנו מוכרחים ללמוד בעז"ה לאהוב את עצמנו.

השקיעו בעצמכם. מגיע לכם הרבה אהבה.

לכל שאלה, בקשה, שיתוף או צרה, אני פה בשבילכם... אודליה.